**TECNICAS DE INTERVENCION PSICOLOGICA**

**INTENCION PARADOJICA**

Técnicas también conocidas como prescripción del síntoma, donde se pide a los clientes que lleven a cabo deliberadamente alguno los comportamientos problemáticos que les ha llevado a consulta. Por ejemplo, en el caso de un ritual de lavarse las manos, prolongarlos 4 ó 5 veces más de lo considerado por él necesario; o, en algunos problemas de conciliación del sueño, prescribir la indicación de estar despierto durante un determinado tiempo.   
  
Estás técnica, se aplican especialmente en casos en que la solución aplicada por el paciente, está contribuyendo al mantenimiento y perpetuación del problema. Las *técnicas paradójicas*, que incluyen varios procedimientos, pretenden *cortocircuitar* dichas procesos contraproducentes.

**HABILIDADES SOCIALES**

Conjunto de habilidades necesarias para una correcta interacción con otras personas en casa, trabajo, escuela, etc. Incluye habilidades de conversación, alabanza, resolución de problemas, ayuda a los otros, agradecimiento, etc.

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Todas aquellas acciones que ejecutamos al encontrarnos delante de un problema, con el objetivo de solucionarlo, eliminarlo o minimizar sus efectos.  
  
Se incluyen acciones motoras, cogniciones y estados emocionales, y en función del tipo de problema afrontado y las habilidades de uno mismo, algunas estrategias serán válidas y otras no lo serán.

**MODELADO**

Es un aprendizaje que tiene lugar a partir de la observación de la conducta de un modelo y de las consecuencias que tiene dicho comportamiento. Este proceso recibe también el nombre de aprendizaje vicario.  
  
Durante el tratamiento, el modelado puede producirse a partir de conductas ejemplificadas por el terapeuta, compañeros del grupo en caso de un tratamiento grupal, visionado de vídeos o a partir de modelos de la vida real.

**TECNICAS COGNITIVAS**

Conjunto de técnicas terapéuticas que persiguen como objetivos el uso de pensamientos del cliente para la solución o mejora del problema, ayuda para llevar a cabo determinadas estrategias o para sustituir o reemplazar a otros pensamientos que mantengan al problema, o sean parte del mismo. Ejemplos de técnicas cognitivas serían la reestructuración cognitiva o las autoinstrucciones.

**TENSION APLICADA**

Técnica aplicada para el tratamiento de la fobia a la sangre o heridas. Está formada por dos fases: a) aprender a tensar los grandes grupos musculares para combatir la disminución de la presión arterial producida por la visión de la sangre o herida, y b) exposición a los estímulos que producen ansiedad.

**REFERENCIAS**

Antony, M.A. (1997). Clínica de la ansiedad, recuperado el 12 de marzo de 2011 de <http://www.clinicadeansiedad.com/02/150/Glosario_de_t%C3%A9cnicas_de_intervenci%C3%B3n_psicol%C3%B3gica.htm>

**REFERENCIAS**

Banus, S. (2007). La modificación de la conducta, recuperado el 08 de marzo de 2011 de <http://www.psicodiagnosis.es/areaespecializada/tecnicasdeintervencion/lamodificaciondeconducta/index.php#04f9119af402cf232>